La proposta

L'idea è nata due anni orsono, in tempo di pandemia, per tenere i ragazzi attivi in un momento storico in cui tanti sono stati costretti ad abbandonare le loro attività sportive. Ne è nato un bel gruppo, dai 10 ai 17 anni, che si è amalgamato e dunque intendiamo proseguire, "arruolando" anche nuovi adepti.

A partire da Gennaio l'allenamento avrà cadenza settimanale, tutti i Martedì, ad eccezione di quelli festivi e quelli di pioggia in cui variamo il giorno..Lavoreremo sulla resistenza, sulla coordinazione e sulla mobilità articolare con l'obiettivo di migliorarci e di farlo creando amicizie coi compagni di fatica.

TRAINING TOGETHER, anno III

fine 1° step

Martedì 10, 17 e 24 Gennaio Expo (ancora 1° step)

2° STEP (orario 17.30-18.45)

Martedì 31 Gennaio piazza Corvetto Befana (marcia)

Martedì 7, 14, 21 Febbraio villa Croce

Martedì 28 Febbraio piazza Corvetto Befana (marcia)

Martedì 7, 14,21, 28 Marzo, 4 Aprile Acquasola

Mercoledì 12 Aprile piazza Corvetto Befana (marcia)

Martedì 18 e Mercoledì 26 Aprile, punta Vagno (giardini Govi)

Martedì 2, 9 Maggio Acquasola

Martedì 16,23 Maggio villa Croce

Martedì 30 Maggio Acquedotto storico (marcia)

POTREBBE ESSERCI QUALCHE VARIAZIONE IN CORSO D'OPERA PER METEO O IMPEGNI SCOLASTICI DEI COACH.

Iscrizione e costi

E' necessario essere soci e presentare certificato medico.

Chi viene saltuariamente pagherà 6,5 € a seduta (conteggeremmo al termine). Formule più vantaggiosa per abbonamento libero (consente di partecipare a tutti i 18 allenamenti programmati fino al 5 Giugno al costo di 80 €).

Prova gratuita per chi volesse aggiungersi.

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
K2
Via Assarotti, 11/6-16122 Genova
C.F.: 95188730105
Cell. 348 8242299
asdkappadue@gmail.com